**Законы памяти**

Недостаточно обладать хорошей памятью, нужно еще и уметь пользоваться ей.

**Закон осмысления**: Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно

сохраняется в памяти. Самый лучший способ запомнить – это научиться правильно ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ В МОМЕНТ ЗАПОМИНАНИЯ. В памяти запечатлеваются не столько сами слова и предложения, составляющие текст, сколько содержащиеся в них мысли. Они же первыми приходят в голову, когда нужно вспомнить содержание текста. Следует использовать опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы. Кроме того, эффективен прием прогнозирования: начав читать абзац, попробуйте после выдвижения автором нескольких аргументов самостоятельно сделать вывод, объяснить себе прочитанное, даже если оно кажется вам очевидным. Сформулировав информацию своими словами, вы запомните ее надолго.

**Закон интереса**: Интересное легко запоминается, потому что мы не тратим на это усилий. Отсюда следует, что запоминание нужно делать интересным. Основа формирования интереса – цель. Если мы знаем, что информация понадобится для будущей работы, то ее освоение будет более продуктивным.

**Закон установки**. Он может быть представлен в двух аспектах:

• Установка на запоминание по времени: запоминание лучше происходит в

том случае, если человек ставит перед собой задачу запомнить "всерьез и

надолго". Если данная установка рассчитана на запоминание и хранение

информации в течение определенного срока, что бывает при использовании

оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы

памяти. Так, например, если у студента имеется установка на запоминание

материала лишь к очередной сессии, то знания после экзаменов легко

забываются.

• Установка на восприятие материала по содержанию: в тексте человек в

первую очередь найдет то, на что у него есть установка. Так, если нужно

ознакомиться с описанием некоторого технического устройства, то мы

готовимся к тому, что в этом описании встретятся: название устройства,

область его применения, принцип действия, рабочие параметры. Именно эти

материалы и "выхватит" наше внимание.

Закон усиления первоначального впечатления: Чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее само запоминание. Первоначальное впечатление можно усилить РАЦИОНАЛЬНО И ЭМОЦИОНАЛЬНО. При рациональном усилении нужно стараться направить информацию по нескольким каналам:записать, нарисовать, проговорить, пропеть. Очень полезно с кем-нибудь обсудить информацию (особенно с лицом, придерживающимся противоположной точки зрения). При эмоциональном усилении следует постараться вызвать максимум эмоций, которые связаны с запоминаемой информацией. Нередко эмоциональные впечатления мы помним гораздо дольше, чем "впечатления ума". Однако отрицательные эмоции, не связанные с запоминаемым материалом (неуверенность, печаль, раздражение, страх), мешают запоминанию.

**Закон края:** Лучше запоминается то, что сказано (написано) в начале и конце ряда информации и хуже запоминается середина ряда.

**Закон контекста:** Информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями. Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие. Сходная информация хранится в нашей памяти где-то рядом. Ассоциации помогут вспомнить необходимое. Поэтому старайтесь менять место подготовки, например разные билеты учить в разных комнатах. Информация ассоциативно связывается с обстановкой в комнате, припоминание которой поможет вспомнить содержание билета.

**Закон объема знаний**: Чем больше знании по определенной теме, тем лучше запоминается новое. По этой причине очень трудно бывает «войти» в ранее неизвестную дисциплину, тему. Перед чтением следует вспомнить все, что уже известно по изучаемой проблеме, «приподнять» знания, полистать справочники.

**Закон оптимальной длины запоминаемого ряда:** Чем больше по длине предъявляемый ряд информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается. Если человеку предстоит запомнить два разных по длине ряда слов, в одном из которых 10, а в другом 30 слов, то, естественно, первый он запомнит лучше. Поэтому, при чтении нового материала делите его на небольшие части (абзацы) и после прочтения каждого делайте небольшой перерыв, подумайте о прочитанном. И только после этого приступайте к новому абзацу, пытаясь связать его с уже осмысленным материалом.

**Дополняет закон оптимальной длины закон торможения**: Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Отсюда ясно: лучший способ забыть только что заученное – сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Именно поэтому нельзя учить физику после математики, а литературу после истории. Любая информация, чтобы быть запомненной, должна «отстояться».

**Закон повторения**: Повторение способствует лучшему запоминанию. Народная мудрость отразила это в следующей пословице: «Повторение – мать учения».

Повторение способствует тому, чтобы информация сохранялась в оперативной памяти до того, как она будет закодирована и введена в долговременную память. Если что-либо нужно надолго запомнить, то необходимо как минимум четыре повторения. В идеале первый раз нужно повторить сразу после запоминания, второй – через 20–30 мин, третий – через день, четвертый – через две-три недели. При этом следует помнить о том, что повторение должно быть активным. В виде воспроизведения оно в несколько раз эффективнее, чем в виде дополнительного пассивного чтения (прослушивания, просмотра).

ВНИМАНИЕ! Если Вас заинтересовала данная информация, то Вы можете

почитать следующую литературу:

Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти.

Аткинсон В.В. Память и уход за ней.

Гарибян С.А. Школа памяти.

Гуннемарк Э. Искусство изучать языки.

Пугач Ю.К. 126 упражнений по развитию памяти.